

## Fladen & Tortilla

Keine fertigen

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch ist separat zusammen gefasst,

am Ende bei Word + PDF

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Mittwoch, 22. Februar 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

## Index

Fladen Fleisch .....	23
Fladen Vegetarisch .....	2
Tortilla Fisch .....	24
Tortilla Vegetarisch.....	25
Tortilla, Fleisch .....	39

## Inhaltsverzeichnis

Fladen & Tortilla.....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

Fladen Vegetarisch .....	3
Ägyptisches Fladenbrot.....	3
Fladen M .....	4
Biberfladen mit Honig 1 Ei M.....	4
Fladenbrot .....	5
Fladenbrot M.....	5
Fladenbrot "Pide" 1 Ei.....	6
Fladenbrot (Pide) 1 Eigelb .....	7
Fladenbrot gebraten .....	8
Fladenbrot mit Holunderblüten 2 Ei M.....	9
Fladenbrot mit Kartoffelfüllung.....	10
Fladenbrot Naan .....	10
Gefüllter Hefefladen 1 Ei + 1 Eigelb M.....	12
Glumsfladen 6 Ei M.....	13
Hirsefladenbrot, Eritrea .....	14
Kerniges Fladenbrot.....	15
Koriander Fladenbrot .....	16
Kürbisfladen 3 Ei M.....	17
Leonas Fladenbrot mit Schafskäse 2 Ei M.....	17
Pide, türkisches Fladenbrot 1 Ei M .....	18
Pitta Fladen / Khubuz.....	19
Pittabrot (Fladenbrot) M.....	20
Schnelles Fladenbrot 1 Eigelb M.....	22
Türkisches Fladenbrot 1 Ei M .....	23
Fladen Fleisch.....	23
Hack Ägyptisches Fladenbrot M .....	23
Tortilla Fisch.....	25
Thunfischfilets , Tortilla Chips zu Tomaten Dip .....	25
Tortilla Vegetarisch .....	25
Avocados Guacamole mit Tortillachips.....	25
Brokkoli Tortilla 2 Ei M.....	26
Burritos.....	27
Gemischte Pilz Tortilla 2 Ei M.....	27
Kartoffel Käse Tortilla 1 Ei M.....	28
Kartoffel Tortilla 6 Ei M.....	29
Mais Tortilla.....	30
Spanische Tortilla 8 Ei.....	31
Spanische Tortilla mit Champignons 8 Ei M.....	32
Tortilla Espanola 3 Ei .....	32
Tortilla Espanola 3 Ei M.....	33
Tortilla Kartoffel Tomaten 8 Ei M.....	34
Unser Tipp .....	34
Tortilla mit Zucchini 7 Ei .....	35
Tortilla Würfel 5 Ei M .....	35
Tortilla, Mexikanische.....	36
Tortillas (Originalrezept) .....	37
Tortillas aus Weizenmehl.....	38
Weizenmehltortillas.....	38

Zucchini Champignon Tortilla 2 Ei M.....	39
Tortilla, Fleisch .....	40
Nudel Tortilla 4 Ei M.....	40
Katalanische Tortilla 5 Ei M.....	41
Hinweis M .....	41
Hinweis Ei .....	42
Hinweis für Word.....	42

## Fladen Vegetarisch

### Ägyptisches Fladenbrot

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Mehl (Weizenmehl 405)
- 250 g Mehl (Roggenmehl 1050)
- 2 Pkt. Hefe (Trockenhefe)
- 2 Msp. Salz
- 500 ml Wasser

### Zubereitung

Mehl mit Hefe und Salz gut vermischen, und dann mit dem Wasser zu einem glatten, klümpchenfreien Teig verarbeiten. Der Teig darf zum Schluss nicht klebrig sein, sondern soll sich trocken aber geschmeidig anfühlen.

Die Wassermenge kann dabei je nach Mehlqualität variieren, d.h. je nach dem muss entweder noch Mehl oder Wasser zugesetzt werden.

Dann ca. 1 Stunde an einem warmen (nicht heißen) Ort abgedeckt gehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten, und nach Augenmaß portionieren. 10 Minuten ruhen lassen, dann auf die gewünschte Größe nicht zu dünn (ca. 0.5 cm) ausrollen.

Nochmals 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit heizen wir den Herd 200-220GradC vor. Die Brote auf die zuvor mit Backpapier belegten Bleche geben und ca. 5-7 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Tipp: Am besten schmeckt laut Adel eine Mischung aus 1050 er Weizenmehl mit Roggenmehl im Verhältnis 1: 1

Das Brot kann auch mit einer Milch/Wasser Mischung, statt reinem Wasser zubereitet werden.

Ganz besonders empfiehlt der Ägyptische Gourmet eine Füllung der Brote, wie Hackfleischfüllung oder Käsefüllung aus den obigen Zutaten.

Je nach Füllung sollte die Teigdicke variieren, da z.B. bei der Hackfleischfüllung beim Backen austretender Fleischsaft das Brot aufweicht, wenn der Teig zu dünn ist.

Das muss man halt ausprobieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
21.08.03 Kyra\_

## Fladen M

Zutaten für den Teig

1 kg Mehl  
1 Würfel Hefe  
1 Kaffeelöffel Salz  
3 El Öl (mögl. Olivenöl)

etwas Milch

Hefeteig herstellen und gehen lassen.

Den Teig in 4 Portionen teilen und zu Bällchen formen.

15 Min. gehen lassen.

Auf ein Backblech legen, mit den Fingerspitzen flachdrücken und mit Ei-gelb oder Milch bestreichen.

Nach Belieben mit Sesam, Mohn oder Kümmel bestreuen.

Nochmals 15 Min. gehen lassen.

Bei 200 °C ca. 20 Min. backen.

## Biberfladen mit Honig 1 Ei M

Zutaten

200 g Honig  
200 g Zucker  
500 g Halbweißmehl  
20 g Butter

100 ml Milch

1 Ei

15 g Backpulver  
1 Prise Zimtpulver  
10 g Gewürznelkenpulver  
; Wenig Muskat  
; Wenig Kardamom

Den Honig in einer Schüssel im Wasserbad oder auf schwachem Feuer ganz flüssig werden lassen. Milch und Zucker aufkochen, zum Honig rüh-ren und abkühlen.

In einer zweiten Schüssel das Mehl mit den restlichen Zutaten mischen, Honigmilch dazugeben und zu einem festen Teig verarbeiten.

Die Masse auf einem Kuchenblech von 22-24 cm Durchmesser und 3,5 cm Höhe verteilen, flach drücken, mit Milch bestreichen und mit einer Gabel verzieren. Im Ofen bei 180 Grad während 30 Minuten backen.

Mit einer Nadel kontrollieren, ob der Fladen ganz durchgebacken ist.

## Fladenbrot

Z u t a t e n : 12 Stück

1 Kg Weizenmehl  
1 TL Salz  
30 g Hefe  
100 ml lauwarmem Wasser  
400 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Öl  
Fett für das Backblech

Z u b e r e i t u n g :

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in einer Vertiefung in der Mitte Hefe hineinbröckeln. Die Hefe mit etwa 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Den Teig mit dem Rührhaken durchkneten, nach und nach 400 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Er darf nicht mehr kleben. Eine Teigkugel formen, diese mit Öl bepinseln und rund 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Teig nochmals durchkneten, in 12 gleichgroße Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ½ dicken Fladen ausrollen.

Fladen auf eingefetteten Backblechen verteilen und zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (225°) Fladen rund 10 Minuten backen, wenden und auf der anderen Seite nochmals 5 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Tür während des Backens NICHT öffnen, denn der Teig bildet Luftblasen, die das Brot locker machen.

## Fladenbrot M

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Mehl (Weizenmehl)  
½ Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
1/8 Liter Wasser, lauwarmes

2 EL Joghurt

4 EL Olivenöl

Salz

100 g Schafskäse

2 Zehe/n Knoblauch

Koriander

Kümmel, gemahlener

## Zubereitung

Hefe mit dem Zucker und dem Wasser anrühren.

Mehl mit allen anderen Zutaten vermischen, Hefe-Lösung dazu geben und gründlich kneten. Die Konsistenz des Teigs sollte weich sein.

Den Teig in ein nasses Tuch geben und auf die doppelte Menge aufgehen lassen.

Aus dem Teil vier gleich große Teile abtrennen und Fladen formen.

Auf ein Backblech mit Backpapier legen, nochmals aufgehen lassen und bei 200 Grad backen lassen. Wenn der Ofen aufgeheizt ist, eine Tasse Wasser in den Ofen kippen, so dass es ordentlich dampft (schnell Ofen wieder zumachen, dass der Dampf drin bleibt). Nach 10 Minuten Backzeit die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere ca. 20 Minuten backen.

Schafskäse mit etwas Öl zerdrücken und mit Paprikapulver und Knoblauch würzen.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit in die Mitte der Fladen oben auf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.11.05 jonielady

## Fladenbrot "Pide" 1 Ei

Zutaten für vier Brote

900 g Mehl plus Mehl für die Arbeitsfläche

2 TL Salz

2 Würfel Hefe

Sonnenblumenöl für die Backbleche

4 EL Hartweizengrieß

1 Ei

1 TL Zucker

1 EL Olivenöl plus Öl zum Einölen

4 EL Sesamkörner

1 EL Schwarzkümmel

### Tipp

Das Fladenbrot lässt sich auch gut einfrieren.

### Zubereitung

Mehl mit Salz in eine Rührschüssel sieben. Hefe in 600 Milliliter lauwarmen Wasser glattrühren, unter das Mehl mischen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten und etwa fünf Minuten kräftig durchkneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 Grad Celsius (Gas Stufe 5) vorheizen. Zwei große Backbleche einfetten. Teig mit bemehlten Händen nochmals kurz durchkneten, zu vier gleich großen Kugeln formen. Arbeitsfläche mit etwas Mehl und Grieß bestreuen. Jede Kugel mit beiden Händen zu einem runden Fladen von etwa 25 Zentimeter Durchmesser flachdrücken, je zwei auf ein Blech legen. Zugedeckt weitere zehn Minuten gehen lassen.

Ei mit Zucker und Olivenöl verquirlen, Fingerspitzen einer Hand einölen, damit in die Fladen im Abstand von vier bis fünf Zentimeter ein Rautenmuster eindrücken. Brote mit der Eimischung einpinseln, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Nacheinander in Ofenmitte in zehn bis zwölf Minuten goldbraun backen.

Nach fünf bis sechs Minute Backzeit die Ofentür kurz öffnen, 1/4 Tasse kaltes Wasser rasch auf den Ofenboden gießen und die Tür sofort schließen. Brot zu Ende backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhezeit: 40 Minuten

Backzeit: 20 bis 24 Minuten

### Fladenbrot (Pide) 1 Eigelb

Zutaten für 2 Portionen

42 g Hefe

1/8 Liter Wasser, lauwarm (1)

500 g Mehl (Weizenmehl)

1/8 Liter Wasser, warm (2)

1/2 TL Salz

Öl, für Hände und zum Bepinseln

1 Eigelb, zum Bepinseln

1 TL Zucker

1 TL Olivenöl

1 EL Wasser, (3)

2 TL Sesam, zum Bestreuen  
1 TL Kümmel, schwarzer, zum Bestreuen

1 Rezept ergibt 2-3 Fladen

Hefe in lauwarmem Wasser (1) auflösen, Mehl in eine große Schüssel geben, mit den Händen lockern.

In die Mitte eine Vertiefung drücken und in die Hefemischung hineingeben, Salz an den Rand streuen. Von der Mitte aus die Hefe mit dem Mehl verrühren, warmes Wasser (2) zugießen, erst rühren, dann verkneten. Hände etwas einölen damit der Teig nicht an den Fingern klebt. Er sollte weich und geschmeidig sein.

Teig an einen warmen Ort bedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Runde flache Fladen formen, wobei die Ränder etwas dicker sein sollten als die Mitte und auf ein gefettetes Blech legen. Mit dem nassen Zeigefinger regelmäßige Vertiefungen eindrücken, so dass ein Rautenmuster entsteht.

Eigelb, Zucker, Olivenöl und Wasser (3) verrühren. Fladen damit einpinseln, mit Sesam und schwarzem Kümmel bestreuen.

Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Dann im vorgeheiztem Ofen bei 225°C 20-30 Minuten backen, bis sich das Brot golden färbt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
02.04.04 coco200

## Fladenbrot gebraten

Zutaten für Portionen

225 g Mehl, Chapati-Mehl (oder Vollkornmehl)

½ TL Salz

1 EL Butterschmalz oder Ghee

300 ml Wasser

## Zubereitung

Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Ghee/ Butter zugeben. Langsam das Wasser während des Rührens zugießen und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt 10-15 Min ruhen lassen.

Dann den Teig 5-7 Min. von Hand gut durchkneten und in 10 gleich große Portionen aufteilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die einzelnen Portionen zu einem runden Fladen ausrollen. Mit einem scharfen Messer die Fladen gitterförmig leicht einschneiden.

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen und einen Teigfladen hineinlegen. Den Fladen ca. 1 Min. braten, dann wenden und mit 1 TL Ghee/ Butter bestreichen. Das Brot erneut wenden und bei mittlerer Hitze goldbraun braten,



dabei mit einem Pfannenwender leicht anheben und etwas drehen. Noch einmal wenden, herausnehmen und warm stellen, während die restlichen Brote gebraten werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.04.05 ira

## Fladenbrot mit Holunderblüten 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl

20 g Hefe

50 g Zucker

250 ml Wasser

100 g Butter

50 g Zucker

3 Prisen Salz

100 g Sauerrahm

100 g Quark

2 Ei(er)

5 m.-große Holunderblütendolden

50 g Butter

50 g Zucker

Butter für das Blech

## Zubereitung

Das Mehl in eine angewärmte Schüssel sieben. Eine Mulde eindrücken. Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen und eine Prise Zucker zugeben. In der Mulde mit etwas Mehl verrühren. Den Vorteig gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Dann den Teig mit Zucker, Butter, Wasser und Salz verrühren, am Schluss mit den Händen gut kneten. Wieder eine halbe Stunde zugedeckt in der Wärme gehen lassen.

Mittlerweile die Blüten der Holunderdolden mit den Zinken einer Gabel von den Stielen abstreifen. Butter und Zucker cremig rühren, Sauerrahm, Quark und Eier gut untermischen, am Schluss vorsichtig die Blüten unterheben.

Aus dem Hefeteig Fladen von etwa 15-cm-Durchmesser formen, mit den Fingern Vertiefungen eindrücken und üppig mit der Blütenmasse bestreichen. Auf einem gebutterten Backblech im Ofen bei 200°C ca. 25-35 Minuten ausbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
30.05.05 Dragonfly-Lady

## Fladenbrot mit Kartoffelfüllung

Zutaten (8 Portionen):

185 g Weizenmehl  
185 g Vollkornweizenmehl  
110 g Butter (zimmerwarm)  
60 ml Olivenöl  
500 g Kartoffeln  
1 kleine halbe Zwiebel  
1 grüne Chilischote  
½ El. Currypulver  
1 El. Zitronensaft  
2 Tl. Salz

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke geschnitten kochen.

Beide Mehlsorten mit 1 Tl. Salz, 80 g Butter, Öl und 250 ml warmem Wasser vermengen. Den Teig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Währenddessen die restliche Butter erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, Chili, Currypulver und Zitronensaft dazugeben, 1 Minute mitbraten. Salz und Kartoffeln dazugeben und weiterbraten. Abkühlen lassen.

Teig zu 16 Fladen ausrollen (etwas mehr als einen halben Zentimeter dick), 8 davon mit der Kartoffelfüllung bestreichen, die anderen 8 darauf legen und am Rand etwas festdrücken.

Fladenbrote in der Pfanne in etwas Öl beidseitig gleichmäßig bräunen.

Gruß, Jule

Fladenbrot Naan

Zutaten für 6 Portionen

1 TL Zucker

20 g Hefe, (frisch)

150 ml Wasser, (warm)

200 g Mehl

1 EL Butterschmalz oder Ghee

1 TL Salz

50 g Butterschmalz oder Ghee

1 TL Schwarzkümmel

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben. Mit dem warmen Wasser verrühren, bis die Hefe sich auflöst. Beiseite stellen und ca. 10 Min. gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden. Das Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Ghee/ Butter, Salz und die Hefe dazugeben. Zu einem glatten Teig verrühren und bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt kneten und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 ½ Std. gehen lassen. Den Teig erneut auf einer bemehlten Arbeitsfläche 6 Min. kneten, dann in 6-8 gleich große Portionen teilen und zu einzelnen Kugeln formen. Die Kugeln zu ca. 1cm dicken mit 12 cm Durchmesser Fladen flach drücken. Den Backofen grill vorheizen. Die Brotfladen auf eine gefettete Alufolie legen und 7-10 Min. backen, dabei wenden und mit Ghee/Butter bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.  
Schmecken am besten warm!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.04.05 ira

Kommentar von ira 04.07.2005 09:59

@ Angie

Entschuldigung, war lange nicht auf dem CK!

Ja, Ghee ist indisches Butterschmalz und du bekommst es im Asialaden.

Habe selbst oft genug "normales" Butterschmalz verwendet ;-)

Wenn du möchtest kann ich dir das "Rezept" auch für indisches Butterschmalz hier eintippseln.

Liebe Grüße

Ira

Kommentar von ira 27.12.2005 12:39

@Milan,

da du eine kompetente Antwort wünschst habe ich mal in meinem älterem (1986) indischem Kochbuch geblättert und diese Erläuterung gefunden:

### Ghee:

INDISCHE geklärte BUTTER, die aus Kuh- oder Büffelmilch gewonnen wird. Ghee gibt es auch für Vegetarier auf pflanzliche Basis. Ein ausgezeichneter ERSATZ ist das hierzulande übliche Butterschmalz.

Liebe Grüße Ira

### Gefüllter Hefefladen 1 Ei + 1 Eigelb M

#### Teig

500 g Mehl,  
40 g Hefe,  
70 g Zucker,

1/4 l lauwarme Milch,  
50 g weiche Butter,

1 Ei,  
1 Prise Salz

#### Füllung

200 g getrocknete Aprikosen,  
4 EL Aprikosengeist oder Rum,  
200 g Marzipan-Rohmasse,  
2 EL weiche Butter,  
1/2 TL Zimt

#### Zum Bestreichen

1 Eigelb

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe in die Vertiefung bröckeln und mit 1 EL Zucker und 4 EL Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen.

Den restlichen Zucker, die restliche Milch, die Butter, das Ei und das Salz hinzufügen. Alles gut verkneten und den Teig so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Den Teig zugedeckt an einem warmen Platz gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat; das dauert etwa 20 bis 30 Minuten. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden, mit dem Aprikosengeist oder dem Rum begießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Die Marzipanmasse mit der Butter und dem Zimt verkneten und die Aprikosenwürfel einmengen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Hefeteig darauf zu 2 gleich großen 2 cm dicken, ovalen Fladen ausrollen. Einen Fladen bis zu 2 cm vom Rand mit der Füllung bestreichen, den zweiten Fladen darauf legen und die Ränder andrücken.

Den Rand des Fladens ringsherum im Abstand von 2 cm mit einem scharfen Messer 2 cm tief einschneiden. Jeweils einen Teigstreifen über den anderen ziehen, so dass ein gezackter Rand entsteht. Den gefüllten Fladen auf ein gefettetes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (auf mittlerer Rille) 30 Minuten goldbraun backen.

Glumsfladen 6 Ei M

### Teig

500 g Mehl,

50 g Hefe,

1/4 l Milch,

100 g Zucker,

3 Eier,

200 g Butterflöckchen

### Füllung

750 g Quark,

1 Zitrone,

3 Ei Grieß,

3 Eier,

75 g Korinthen,

Zucker nach Geschmack

### zum Beträufeln

50 g Butter

### Streusel

75 g Butter,  
4 El Zucker,  
4 El Mehl,  
1 Msp Zimt

Hefewürfel in etwas zimmerwarmer Milch auflösen und 10 Minuten stehen lassen.

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung machen. Die aufgelöste Hefe hineingeben, mit etwas Mehl zu einem dünnen Brei rühren und 15 Minuten stehen lassen.

Mehl mit dem Vorteig mischen, Zucker und Portionsweise die restliche zimmerwarme Milch dazurühren. Die Eier gut untermengen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann Butterflöckchen darunter kneten bis ein glatter, glänzender Teig entsteht. Diesen dünn auswallen, auf ein gefettetes Backblech legen und nochmals etwas gehen lassen bis die Quarkcreme zubereitet ist. Den Quark durch ein Sieb drücken. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Grieß, Eier, Korinthen und Zucker vermischen. Diese "Glumsmasse" auf den Hefeteig geben und mit zerlassener Butter beträufeln oder Streusel darüber geben. Dazu die für Streusel angegebene Zutaten miteinander vermischen und mit der Hand auf den Kuchen verkrümeln. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

### Hirsefladenbrot, Eritrea

12 Fladen

2 kg Hirsemehl

### ERSATZ

1 kg Feingemahlendes Maismehl  
1 kg Weißmehl

### Außerdem

80 g Hefe  
Wasser  
1 El Öl

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren.

Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen.

Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines Omelettenteig erreicht ist.

Öl in eine Bratpfanne erhitzen. Teig portionsweise dazugeben, verteilen, zudecken, bis die 'Omeletten' ganz trocken sind, was sehr rasch geschieht.

Inschera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.

## Kerniges Fladenbrot

vollwertig, vom Blech

Zutaten für 1 Portionen

200 g Weizenschrot

200 g Hafer, geschrotet

100 g Buchweizen, geschrotet

50 g Leinsamen

50 g Sesam

5 EL Öl

800 ml Mineralwasser

Kümmel

Anis

Salz

## Zubereitung

Das Getreide sollte am besten frisch gemahlen werden. Alle Zutaten außer den Gewürzen vermengen und im Mineralwasser eine Stunde stehen und gehen lassen.

Kümmel, Anis und zwei Prisen Salz dazugeben, gut durchmengen. Den Teig auf einem geölten Blech verstreichen und bei **180 Grad 30-40 Minuten backen**. Sobald der Fladen innen trocken ist, ist er fertig. Ergibt ein knuspriges gehaltvolles Brot, das frisch aus dem Ofen noch warm am besten schmeckt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
02.12.03 Himbär

Montag, 30. Januar 2006

Wie oben angegeben

1 TI Kümmel halb gem halb ganz  
1 TI Kreuzkümmel

40 min 160°C Umluft,

Öl vergessen, Mist, na mal sehen, ging auch  
Hans60

### Koriander Fladenbrot

Zutaten für 10 Portionen  
250 g Mehl (Roggenmehl, Type 1370)  
150 g Mehl (Weizenmehl, Type 1050)  
½ Pck. Hefe (Trockenhefe)  
2 EL Koriander, gemahlener  
Salz  
8 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Koriander, ganz

### Zubereitung

Beide Mehlsorten mit der Hefe, dem gemahlenden Koriander und 1 Prise Salz mischen. 1/4 l Wasser und 4 Esslöffel Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 20 min gehen lassen. Dann den Teig nochmals durchkneten, dritteln und auf einer bemehlten Fläche zu jeweils einem 30 cm langen Oval ausrollen. Fladen auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt nochmals 20 min gehen lassen. Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Die Fladen diagonal einritzen, mit dem restlichen Öl beträufeln, mit dem Koriander bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° 20-30 min auf der 2. Einschubleiste von unten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
30.10.03 Brigitte



## Kürbisfladen 3 Ei M

(aus dem Vogtland)

1 sm Kürbis von 1-1/2 bis 2 kg Gewicht

Salz

100 g Mehl

2 Ei Milch

3 Eier

100 g Semmelbrösel

Öl oder Butterschmalz

Den Kürbis schälen, Kerne und Mark entfernen. Den Kürbis in Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig mit Salz bestreuen und 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen das Mehl mit Milch und Eiern verquirlen und 20 Min. Quellen lassen. Die Kürbisscheiben durch den Teig ziehen, in Semmelbröseln wenden und in erhitztem Öl goldgelb schwimmend ausbacken. Sie schmecken süß, mit Zucker bestreut, zu Kompott oder auch als vegetarisches Hauptgericht.

## Leonas Fladenbrot mit Schafskäse 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Mehl

1 Pck. Hefe (Trockenhefe)

2 Ei(er)

125 ml Wasser

1 EL Salz

1 EL Zucker

150 g Joghurt

2 EL Olivenöl

2 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), 1x rot, 1x grün oder gelb  
Pfeffer, aus der Mühle

Salz

250 g Schafskäse

5 EL Petersilie, gehackt

1 EL Paprikapulver

Mehl mit Hefe mischen. Eier, Wasser, Salz, Zucker und Joghurt zugeben. Zu einem Teig kneten und 30 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten und wieder 30 Minuten gehen lassen. Auf einer bemehlten Fläche zu einem Fladen ausrollen. Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gehackten Zwiebeln darin glasig dünsten. Die rote und grüne Paprika putzen und in Würfel schneiden. Ebenfalls kurz mitdünsten. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den in Würfel geschnittenen Schafskäse sowie die Petersilie und 1 EL Paprikapulver darunter mischen. Die Füllung erkalten lassen. Auf der Hälfte des Fladens verteilen. Die andere Hälfte vom Teig darüber klappen und die Ränder gut zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Ofen 15-25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
25.07.05 Leona65

Kommentar von BoesesEngelchen 25.07.2005 15:43  
Hi!

So mache ich mein Fladenbrot auch.  
Und ich kann nur dazu sagen es ist oberlecker :)

Liebe Grüße

Kommentar von Shimone 07.09.2005 13:29  
Hallo Leona,

dein Rezept ist ganz lecker, vielen Dank! Da ich nicht wusste, ob im Rezept süßes oder scharfes Paprikapulver gemeint war, habe ich einfach halbe halbe gemacht. Das war von der Schärfe nach unserem Geschmack genau richtig.

Das nächste Mal werde ich noch gehackten Knoblauch und eventuell etwas Aubergine zum Gemüse geben ...

Dein Fladenbrot ist eine tolle Beilage zum Grillen etc. oder "einfach so" mit etwas Salat und schmeckt warm und kalt. Das habe ich ganz sicher nicht zum letzten Mal gebacken! Danke!

Gruß Shimone

[Pide, türkisches Fladenbrot](#) 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
15 g Hefe, frische oder

7 g Hefe (Trockenhefe)  
½ TL Zucker  
125 ml Wasser, lauwarm  
450 g Mehl, ungebleicht  
1 TL Salz

### 2 EL Joghurt, fester

1 EL Öl (Sonnenblumenöl) oder zerlassene Butter  
1 Ei(er), verquirlt  
1 EL Gewürze (Schwarzkümmelsamen)  
etwas Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl)

## Zubereitung

Hefe mit dem Zucker und etwas lauwarmen Wasser verrühren und stehen lassen, bis die Mischung schäumt.

Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben. Eine Vertiefung in die Mitte machen und Hefe, Öl, Joghurt und restliches Wasser hineingeben und mit den Händen alles Mehl unterarbeiten, so dass ein klebriger Teig entsteht, bei Bedarf noch etwas mehr Wasser dazugeben. Teig kneten, bis er geschmeidig ist und sich vom Rand der Schüssel löst. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kneten, bis der Teig glatt und elastisch wird. Die Teigkugel in einer Schüssel in einigen Tropfen Öl wälzen, Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken. Den Teig einige Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Ofen auf 230°C / Gas Stufe 4-5 vorwärmen und 2 Backbleche darin vorheizen. Den Teig zurückschlagen, wieder kneten und in zwei Hälften teilen. Jeden Teil gut durchkneten, dann mit dem Handballen flach drücken und zu einem großen, unregelmäßigen Kreis oder Oval ziehen, der am Rand dicker ist, als in der Mitte. Mit den Fingerspitzen Vertiefungen in die Oberfläche drücken. Die heißen Backbleche mit etwas Öl bestreichen und 2-3 Min. in den Ofen stellen. Pide darauf legen, mit etwas verquirltem Ei bestreichen und Schwarzkümmelsamen obenauf streuen. **10-15 Min. backen**, bis das Pide goldgelb und am Rand knusprig ist. Wenn die Brote den ganzen Tag weich bleiben sollen, noch warm in Alufolie oder ein trockenes Handtuch wickeln

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
20.09.02 ellebelle01

## Pitta Fladen / Khubuz

Portion: 4

3 Tas. Mehl  
1 Pk. Hefe

3/4 TL Salz  
1 Tas. Wasser, lauwarm  
1 EL Öl  
1 Spur Zucker

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten, wie gewohnt.  
Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und an einem warmen Platz zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Danach noch einmal gut durchkneten.

Den Teig in 6 Portionen teilen ( man kann auch mehrere kleinere Portionen machen, wie man möchte.)  
Jeden Ball zu einer schönen runden Scheibe ausrollen. Nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf größte Hitze vorheizen, bei den meisten Elektroherden sind das 250 Grad C, wer es heißer kann, der darf, dabei schon ein Backblech mit aufheizen, das ist sehr wichtig damit der Fladen hinterher eine schöne Tasche bildet.

Nun die Fladen nacheinander in den vorgeheizten Ofen und zwar an die heißeste Stelle einschieben.

Bei Elektroherden ist dies die untere Schiene, bei Gas die obere!!!!

Die Fladen nun ca. 5 Minuten backen lassen, wer den Vorgang beobachten kann, wird sehen wie sie sich zur Kugel aufblähen, nur leicht Farbe annehmen lassen, damit sie elastisch bleiben.

Die Taschen werden dann halbiert und mit Tomaten, Salat und Fleisch gefüllt dazu gibt man einen Löffel Tahini Soße.

Man kann Geschnetzeltes, oder Schafskäse reingeben, was immer man möchte.

## Pittabrot (Fladenbrot) M

Zutaten für 10 Portionen  
½ Würfel Hefe, frische

375 ml Milch, lauwarme

500 g Mehl, (Weizenmehl Typ 550 oder 405)

1 TL Salz

3 EL Olivenöl, extra natives

Sesam

wenig Schwarzkümmel, (im Gewürzladen oder Markt)

## Zubereitung

Hefe in der Milch auflösen, dann das Mehl dazusieben, Salz und Öl zufügen und alle sehr gut verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt am warmem Ort gehen lassen. Nach einer Stunde den Teig zu einer Rolle formen und in zehn gleiche Stücke schneiden. Diese jeweils zu kleinen Kugeln rollen und nochmals unter einem Tuch zehn Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Jede der Kugeln dann auf bemehlter Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen und von Hand ziehen, sodass sie innen dünner sind als am Rand. Mit Sesamkörnern (und etwas Schwarzkümmel) bestreuen (ich streiche die Fladen vorher noch mit Wasser ein) und, sobald der Ofen die Temperatur erreicht hat, nach und nach auf gefettetem, bemehltem (oder mit Backpapier ausgelegtem) Blech auf der mittleren Schiene 8 - 10 Minuten backen, bis sie sich aufblähen. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.05.05 Sylv1802

Kommentar von CookieUK 01.06.2005 23:38

Habe heute das Fladenbrot zum Krymali Ispanak gemacht. Wirklich sehr gut. Nur brauchte ich etwas mehr Mehl, da der Teig doch sehr klebrig war. Unsere türkischen Gäste waren begeistert. :-)

Kommentar von Sylv1802 20.08.2005 15:10

Hallo Cookie,

ich habe mein Rezept erst heute wieder gemacht. Und ich muß Dir sehr recht geben. Ich habe heute auch sehr viel mehr Mehl gebraucht als im Rezept angegeben. Was dem Ganzen zum Glück aber nicht schadet, nur dass mehr dabei am Schluss raus kommt :-). Oder man nimmt von vornherein einfach weniger Wasser (wenn man's weiß :-). Danke für Deinen Hinweis!! (Habe das Ganze wahrscheinlich vorher nie so gemerkt, weil ich meistens eh alles mehr per Gefühl rein gebe und das Rezept aber natürlich so abtippen musste, wie ich es eben vor mir liegen hatte).

Also für alle den Tipp, die dieses Rezept nachbacken: Entweder gut mehr Mehl (ich würde mal so 700g statt 500g gesamt schätzen - bitte ausprobieren!!) oder weniger Milch - vielleicht so 300 ml. Zur Not später einfach wieder Mehl nachgeben...

Sorry und LG, Sylv

Kommentar von tanni1975 25.08.2005 13:52

Hilfreicher Kommentar:

Hallo Sylv,

danke, danke, danke, endlich habe ich das richtige Rezept für`s Fladenbrot. Habe schon so viele ausprobiert, war aber nie das Fladenbrot, was ich habe wollte. Ich habe auch sehr viel mehr Mehl benötigt und habe nach dem ersten Fladenbrot die Backzeit auf etwa vier Minuten runtergeschraubt, weil das Fladenbrot bei mir bei 8-10 Minuten Backzeit "Knüppelhart" wurde. Danach war es einfach nur noch göttlich"

Ig Tanja

### Schnelles Fladenbrot 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Mehl

30 g Hefe

125 ml Milch

2 TL Salz

175 ml Wasser

1 Eigelb

1 TL Zucker

1 EL Olivenöl

Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne nach Wunsch

1 Tasse/n Wasser

### Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz mischen. Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch mit dem warmen Wasser zum Mehl geben und alles zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig anschließend für ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. (Oder bei ca. 50°C im Backofen für ca. 20 Minuten)

Anschließend den Teig nochmals kneten und in zwei Portionen aufteilen. Daraus dann 2 ca. 25 cm große Fladen formen. Eigelb mit Zucker und Olivenöl verquirlen und die Brote damit bestreichen. Nach Belieben mit Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen. Nochmals kurz gehen lassen und dann bei 225°C für ca. 7 Minuten in den Backofen. Nach ca. 4 Minuten eine Tasse Wasser in den Backofen gießen und sofort die Türe schließen. (Durch den Wasserdampf werden die Brote schön weich.) Fertig backen und noch warm genießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.03.05 Schleifhexe

## Türkisches Fladenbrot 1 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl (Weizenmehl Typ 405)

1 Würfel Hefe

500 ml Milch

1 Tasse Wasser

1 Ei(er)

1 TL Salz

1 TL Zucker

50 g Margarine

### Zubereitung

Einfach alles in den Brotbackautomaten geben und kneten lassen. Dann den Teig ausrollen, je nachdem, wie dick das Brot sein soll. Sehr dünne Teigplatten **10 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen.**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.01.06 matzep

## Fladen Fleisch

### Hack Ägyptisches Fladenbrot M

#### Zutaten

750 g Weizenmehl 405

250 g Roggenmehl (1050)

2 Päckchen Trockenhefe

2 Msp. Salz

500 ml Wasser (ungefähr)

#### Hackfleischfüllung

Tartar

Salz

Pfeffer

Zwiebeln  
glatter Petersilie oder Minze

## Käsefüllung

### Gouda

Schafskäse  
(ggf. Schinken)

Mehl mit Hefe und Salz gut vermischen, und dann mit dem Wasser zu einem glatten, klümpchenfreien Teig verarbeiten. Der Teig darf zum Schluss nicht klebrig sein, sondern soll sich trocken aber geschmeidig anfühlen.

Die Wassermenge kann dabei je nach Mehlqualität variieren, d.h. je nach dem muss entweder noch Mehl oder Wasser zugesetzt werden.

Dann ca. 1 Stunde an einem warmen (nicht heißen) Ort abgedeckt gehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten, und nach Augenmass portionieren.

10 Minuten ruhen lassen, dann auf die gewünschte Größe nicht zu dünn (ca. 0.5 cm) ausrollen.

Nochmals 1 Stunde abgedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit heizen wir den Herd 200-220 Grad C vor. Die Brote auf die zuvor mit Backpapier belegten Bleche geben und ca. 5-7 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

**Tipp:** Am besten schmeckt laut Adel eine Mischung aus 1050 er Weizenmehl mit Roggenmehl im Verhältnis 1:1

Das Brot kann auch mit einer Milch/Wasser Mischung, statt reinem Wasser zubereitet werden.

Ganz besonders empfiehlt der Ägyptische Gourmet eine Füllung der Brote, wie Hackfleischfüllung oder Käsefüllung aus den obigen Zutaten.

Je nach Füllung sollte die Teigdicke variieren, da z.B. bei der Hackfleischfüllung beim Backen austretender Fleischsaft das Brot aufweicht, wenn der Teig zu dünn ist.

Das muss man halt ausprobieren.



## Tortilla Fisch

### Thunfischfilets , Tortilla Chips zu Tomaten Dip

1- 2 Knoblauchzehen  
3 EL weißer Balsam- Essig  
Saft von 2 Limetten  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Olivenöl  
150 g Lauchzwiebeln

#### 1 Dose (185 g) Thunfischfilets naturell

550 g Tomaten  
evtl. Limettenscheibe und Melisse  
200 g Tortilla Chips

1. Knoblauch sehr fein hacken, Mit Balsam- Essig und Limettensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Olivenöl darunter schlagen.

2. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Lauchzwiebeln und Thunfisch mischen. Die Vinaigrette darüber gießen und etwas durchziehen lassen.

3. Dip evtl. mit Limettenscheibe und Melisse garnieren. Tortilla Chips dazu reichen.

Ergibt ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

kcal/Portion: ca. 460 Fett/Portion: ca. 28 g

Avanti Nr. 13/03

## Tortilla Vegetarisch

### Avocados Guacamole mit Tortillachips

1 sm Getr. Chilischote  
2 Avocados  
1 sm Zwiebel  
1 TI Koriander  
2 TI Zitronensaft  
1 lg Tomate

Salz  
1 pk Tortillachips

Die Avocados schälen und entkernen. Das Fleisch in einer Schüssel leicht zerdrücken. Zwiebel feinhacken; Tomate schälen, entkernen und würfeln. Zu den Avocados geben.

Restliche Zutaten ebenfalls dazugeben. Mit einem Mixer oder Pürierstab zu einem lockeren Mus verarbeiten. Kalt servieren.

## Brokkoli Tortilla 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
300 g Brokkoli  
Salz  
100 g Frühlingszwiebeln  
80 g Tomaten, kleine

2 große Eier

1 EI Sahne, saure 10 % Fett

4 EI Milch, fettarme 1,5 % Fett

1 EI Parmesan, frisch gerieben

Pfeffer, schwarz  
½ Bund Petersilie  
1 TI Olivenöl

## Zubereitung

Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Brokkolistiele in kochendem Salzwasser 5 Min., die Röschen 3 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellgrünen und weißen Teile in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Die Eier mit Schmand, Milch, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Petersilie abrausen, Blätter hacken und unterrühren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne 20 cm Durchmesser erhitzen. Frühlingszwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten, leicht salzen und pfeffern. Die Eiermasse darüber gießen, zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Min. stocken lassen. Tomaten darauf verteilen. Die Tortilla 5 Min. ohne Deckel weiterbacken, bis die Unterseite goldbraun ist.

Tortilla auf einen Teller gleiten lassen.

Pro Portion: 22 g EW, 8 g Fett, 28g KH

**Brennwert p. P.: 280**

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

29.01.05 Whooly

## Burritos

Zutaten für 10 Portionen

350 g Bohnen Trockenbohnen

½ Liter Wasser

150 ml Sauce Salsa Sauce

1 Ei Wasser

1 Zwiebeln

100 g Soja -Granulat Texturierte Proteine

2 TI Chilipulver

1 TI Kreuzkümmel

1 TI Salz

½ TI Oregano

10 Tortilla/s, große

2 Tomaten, gewürfelt

1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt  
Salat

225 g Reis, gekocht

## Zubereitung

Die Bohnen in einem großen Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind 3-4 Stunden. Abgießen und Kochflüssigkeit beiseite stellen. Die Bohnen pürieren, etwas Kochflüssigkeit und die Salsasauce hinzugeben, bis die Bohnen eine breiige Konsistenz haben. In einer Schüssel das Soja-Granulat, 125 ml Kochflüssigkeit, Chiligewürz, Kreuzkümmel, Salz und Oregano mischen und stehen lassen. Die Zwiebel mit 1-2 Ei Wasser in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze sautieren, bis sie weich ist. Die gewürzte Proteinmischung hinzugeben und einige Minuten kochen lassen. Alle Zutaten in separaten Schüsseln anrichten, damit jeder sich am Tisch seine eigenen Burritos machen kann. Dazu nach Belieben den gekochten Reis mit Gemüse reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.05.02 Simone Hefner

Gemischte Pilz Tortilla 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

300 g Pilze, Egerlinge, Champignons und Austerpilze  
Salz  
100 g Frühlingszwiebeln  
80 g Tomaten, kleine

2 große Eier

1 EI Sahne, saure 10 % Fett

4 EI Milch, fettarme 1,5 % Fett

1 EI Parmesan, frisch gerieben

Pfeffer, schwarz  
½ Bund Schnittlauch  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
1 TI Thymian, gehackt  
1 TI Olivenöl  
100 g Brot, Vollkornbrot in dünnen Scheiben

## Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellgrünen und weißen Teile in feine Ringe schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier sauber abreiben, fein schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Eier mit Schmand, Milch, Parmesan verquirlen. Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen schneiden und unter den Eieguss rühren. Das Öl in einer Pfanne 20 cm Durchmesser erhitzen. Pilze mit den Frühlingszwiebeln, der zerdrückten Knoblauchzehe und den Thymian 5 Min. braten, leicht salzen und pfeffern. Die Eiermasse darübergießen, zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Min. stocken lassen. Tomaten darauf verteilen. Die Tortilla 5 Min. ohne Deckel weiterbacken, bis die Unterseite goldbraun ist.

Tortilla auf einen Teller gleiten lassen. Das Brot dazu essen.

Dazu schmeckt außerdem ein frischer Salat.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

29.01.05 Whooly

Kartoffel Käse Tortilla 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 große Kartoffeln

100 g Käse Emmentaler, gerieben

½ TI Thymian, gerebelt

1 Eier

## Zubereitung

Die Kartoffeln und den Emmentaler fein reiben, mit dem Ei und den Gewürzen gut vermengen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, und die Kartoffelmasse in der Pfanne zu einem flachen Kuchen verteilen. Von beiden Seiten goldgelb anbraten. Vorsicht beim wenden, damit die Tortilla nicht zerbricht. Am besten mit Hilfe eines großen Tellers stürzen. Die fertige Tortilla in Stücke teilen und als Beilage servieren, oder einfach so genießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
29.08.03 vogeljakob

Kommentar von DieKalimera 05.09.2003 15:59

Ich mache auch öfter mal eine Tortilla, aber 1 Ei für 4 Personen ist doch etwas arg knapp oder nimmst du Straußeneier?? ... auf 4 große Kartoffeln braucht man schon 4 - 6 Eier...

Kommentar von Vogeljakob 25.01.2004 13:04

Kleine Ergänzung:

Die Kartoffeln nach dem reiben in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit auspressen, hab ich bei der Rezepteingabe vergessen, sorry.

Natürlich kann man auch mehr Eier nehmen, aber mit einem bindet es auch ab, und es schmeckt "kartoffeliger". Ansonsten lasst eurer Fantasie freien Lauf.

Liebe Grüße Vogerljakob

## Kartoffel Tortilla 6 Ei M

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

500 g Kartoffeln  
2 kleine rote Paprikaschoten (a ca. 200 g)  
4 Lauchzwiebeln

6 Eier

8 EL Milch

Salz,

Pfeffer

Edelsüß-Paprika

4 EL Olivenöl

## 4 EL Kräuter- Creme- fraiche

Petersilie zum Garnieren

1. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln in Stücke teilen. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin 8 Minuten goldbraun braten. Paprikastücke und Lauchzwiebeln zugeben und zirka 5 Minuten mitrösten. Die Eiermilch zugießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten stocken lassen. Mit Kräuter-Creme-Fraiche anrichten und mit Petersilie garnieren.

### Extra Tipp

Statt mit Paprika und Lauchzwiebeln können Sie die Tortilla auch mit Tomaten und Zucchini zubereiten. Dazu 125 g Zucchini und 2 Tomaten in Scheiben schneiden. Beides zirka 5 Minuten mit den Kartoffelstücken braten und wie im Rezept weiter vorgehen, Wer es gern pikant mag, verfeinert die Eiermilch noch mit 1 EL geriebenem Parmesan-Käse.

Zeitaufwand. ca. 35 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 3400 kJ/810 kcal, E 33 g, F 54 g, KH 46

Vida Nr. 30/03

Gruß Inge

## Mais Tortilla

Zutaten für 12 Portionen

450 g Maismehl

300 ml Wasser

1 TI Salz

Öl

### Zubereitung

Alles gut vermischen, ordentlich durchkneten. In 12 Kugeln teilen und zu Tortillas formen. In heißes Öl in einer Pfanne geben und jede Tortilla nacheinander ausbacken.

Nach 30 - 60 Sekunden sind sie schön weich, nach 2 - 3 Minuten sind sie hart und knusprig.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
17.02.06 Gummibaerchen

## Spanische Tortilla 8 Ei

Zutaten für 6 Portionen  
1 kg Kartoffeln, festkochend  
Olivenöl  
Pfeffer, schwarzer  
Salz  
2 Zwiebeln  
1 Paprikaschoten, grün  
1 Paprikaschoten, rot  
4 Zehe/n Knoblauch

8 Eier

## Zubereitung

Kartoffeln schälen, dann würfeln.  
Pfanne mit Olivenöl erhitzen, dann die Kartoffeln rein und ordentlich mit schwarzem Pfeffer und ein wenig Salz würzen. Kartoffeln schön bräunen. Zwiebeln in Ringe schneiden und zu den Kartoffeln geben. Weiterbräunen. Paprika Rot & Grün in Würfel schnippeln, in die Pfanne geben, Knoblauch zerdrücken, in die Pfanne geben.

Eier mit dem Mixer schön verrühren, KEINE GEWÜRZE dazugeben! Die Farbe der Eier wird sonst alles andere als schön.

Jetzt die Eier in die Pfanne geben, kurz max. 1 Minute auf dem Herd stehen lassen, und dann ab in den Ofen der bei 150 Grad sein sollte.

Wenn das Ei gestockt ist ca. 10-15 Minuten, auf einen schönen Teller stürzen.

Wer mag, kann jetzt noch ein wenig frische Petersilie darüber streuen.

WICHTIG: die Tortilla schmeckt KALT, nicht WARM!!!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
01.11.05 ChefDaniel

## Spanische Tortilla mit Champignons 8 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln  
800 g Kartoffeln  
400 g Champignons, frisch  
2 Zehe/n Knoblauch  
Öl

8 Eier

200 ml Milch oder Sahne ev.

Salz und Pfeffer

evtl. Käse Emmentaler

### Zubereitung

Zwiebeln schälen, schneiden, in einer Pfanne im Öl dünsten. Kartoffeln schälen, hobeln, zugeben, bei milder Hitze zugedeckt weich dünsten. Champignons putzen, entstielen, blättrig schneiden. Kartoffeln zum Rand der Pfanne schieben und in der Mitte die Champignons dünsten. Alles mischen, gut rösten. Knoblauch pressen und kurz mit braten nicht braun werden lassen, alles salzen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen. Eier evtl. mit Milch oder Sahne verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer abschmecken, über die Kartoffeln gießen, kurz mischen. Wieder auf den Herd geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Wenden notfalls mit Hilfe eines Tellers und auch die andere Seite braten. Gut schmeckt geriebener Emmentaler zum Schluss auf beide Seiten gestreut und nochmals kurz gebraten. In Kuchenstücke schneiden und servieren. Dazu passt Salat; schmeckt auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

27.12.02 Jilka

## Tortilla Espanola 3 Ei

Zutaten für 1 Portionen

3 Kartoffeln  
1 Ei Olivenöl  
1 Zwiebeln, fein gehackt oder in Ringe geschnitten

3 Eier

Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Kartoffeln waschen und schälen. In sehr feine Scheiben schneiden und in einen Topf mit kaltem Salzwasser legen. Zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten halb gar kochen.

In der Bratpfanne das Öl stark erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und umrühren. Kartoffelscheiben hinzufügen. Die Pfanne schwenken und umrühren, damit nichts ansetzt. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel die Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Zwiebeln bei etwas niedrigerer Hitze goldbraun braten, dabei gut rühren. Kartoffeln und Zwiebeln in die verquirlten Eier schütten und gut vermischen.

Pfanne wieder auf den Herd stellen und, sobald sie heiß ist, die Mischung hineinschütten. Sie wird sofort stocken. 2 Minuten braten, die Tortilla wenden und fertig braten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

12.01.06 SweetGina

## Tortilla Espanola 3 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kartoffeln, festkochend

3 Eier

100 ml Schlagsahne

Pfeffer

Salz

Olivenöl

Die Beschreibung basiert auf der Nutzung eines Gasherdes, weil eine Tortilla auf Ceran niemals so gelingt. Außerdem gehe ich von einer Pfanne mit einer Größe von 15-18 cm aus.

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit reichlich Olivenöl wirklich reichlich auf kleiner Stufe garen. Währenddessen die Eier mit der Sahne verrühren und Pfeffer und Salz hinzu eine Tortilla schmeckt mit etwas mehr Salz noch mehr lecker. Die Kartoffeln sind nach knapp 20 Minuten goldgelb und werden zu den Eiern gegeben. Kurz umrühren, nun die Pfanne kurz unter voller Flamme erhitzen, die Flamme wieder klein stellen und den ganzen Mischmasch hinein.

Die Zeit, bis gewendet wird, ist Geschmackssache. Ich mag es, wenn die Tortilla innen nicht ganz durch ist. Das Wenden passiert nur mit Hilfe eines Tellers. Diesen auf die Pfanne legen, drehen und die Tortilla wieder vom

Teller in die Pfanne gleiten lassen. Eine Ideale Tortilla erhält eine Höhe von 3-5 cm.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.01.05 smu

## Tortilla Kartoffel Tomaten 8 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

350 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

8 Eier

1 EL geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

1- 2 Stiele Salbei

1- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1 . Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen, abschrecken und schälen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Eier und Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblättchen abzupfen.

2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Pfanne mit Tomatenscheiben auslegen. Kartoffeln darauf verteilen. Mit übrigen Tomatenscheiben und Salbei abschließen. Eier darüber gießen. Zunächst bei schwacher Hitze ca., 20 Minuten stocken lassen.

3. Tortillarand vorsichtig mit einem Teigschaber lösen und Tortilla auf einen Deckel gleiten lassen. Tortilla wenden und in der Pfanne weitere ca. 10 Minuten garen. Mit Salbeiblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden

Pro Portion ca. 350 kcal, E 21 g, F 17 g, KH 25 g

### Unser Tipp

So geht's ohne Wenden:

Tortilla in einer ofenfesten Pfanne die letzten 10 Minuten bei 175 °C im Backofen garen.

Mini Nr. 34/03

## Tortilla mit Zucchini 7 Ei

Zutaten für 4 Portionen

300 g Zucchini

600 g Kartoffeln

1 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

125 ml Öl Olivenöl

Salz und Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

### 7 Eier

Zucchini von Stängel- und Blütenansätzen befreien, Kartoffeln schälen.

Beides waschen, abtrocknen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden braten, bis sie hellbraun sind. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zufügen und weitere 1-2 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen und unter die Kartoffel-Zucchini-Mischung heben. Bei sanfter Hitze in etwa 10 Minuten stocken lassen. Auf einen großen Teller oder Topfdeckel stürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen und die Unterseite in weiteren 10 Minuten goldbraun braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.07.03 Sivi

## Tortilla Würfel 5 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Paprikaschoten, bunt

200 g Zucchini

1 Zehe/n Knoblauch

4 Ei Olivenöl

100 g Maiskörner aus der Dose

Salz und Pfeffer

### 5 Eier

100 ml Sahne

200 g Käse, gerieben

½ Bund Petersilie

1 Tomaten

Paprika in feine Streifen, Zucchini und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Paprika, Zucchini, Knoblauch und Mais braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit Sahne und 100 g Käse verrühren und auch mit Salz und Pfeffer würzen, gehakte Petersilie unterrühren. In eine flache Auflaufform Backpapier auslegen, das Gemüse darin verteilen und mit der Eiersahne begießen.

Tomaten in Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. im heißen Ofen bei 200 Grad Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad auf der zweiten Schiene von unten 25-30 min backen.

Auskühlen lassen, dann in Würfel schneiden und mit Zahnstocher aufspießen.

**Brennwert p. P.: 570**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.02.04 mela01

## Tortilla, Mexikanische

125 g Maismehl

125 g Dinkel

50 g Buchweizen

125 ml ; Wasser

5 El Sonnenblumenöl

1 TI Meersalz

Karin Förg: Nicht weniger bekannt als die typische Maismehl-Tortilla sind die unterschiedlichsten, oft missglückten Zubereitungsversuche. Das Problem bei der Tortilla ist der Teig. Das bei uns handelsübliche Maismehl ist mit dem mexikanischen Maismehl nicht vergleichbar. Das Originale Maismehl ist feiner und zudem mit Kalk vermischt, wodurch es wesentlich besser bindet. Der Autor dieses Rezeptes hat einen "europäischen" Tortilla-Teig entwickelt. Er hatte die Idee, Buchweizen und Dinkel einzusetzen. Besonders Dinkel ist ja wegen seines höheren Klebergehalts zu einem beliebten Getreide für Kuchen und Kleingebäck geworden. Und Buchweizen eignet in erster Linie wegen der Feinheit seines Mehles.

Den Dinkel und den Buchweizen möglichst frisch fein mahlen.

Das Maismehl in einer glatten Schüssel mit dem Dinkel- und dem Buchweizenmehl vermengen. Das Wasser, das Öl und das Meersalz hinzugeben und daraus mit einer Hand (die andere dreht den Schüsselrand), einen festen Teig kneten. Wenn der Teig Risse aufweist, ist er zu trocken. In diesem Fall noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig in gleiche Stücke teilen. Die einzelnen Teigstücke durch drehen

zwischen beiden Händen zu Kugeln formen, diese dann zu runden Fladen zusammendrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Eine schwere Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze 1-1 1/2 Minuten von beiden Seiten leicht braun backen. Die Tortilla muss bereits auf der noch rohen Seite Blasen werfen. Das ist das Zeichen dafür, dass sie auch innen gar ist.

Die fertigen Tortillas können bis zum Servieren im Backofen warm gehalten werden.

TIP:

Es ist wirklich einfacher, die Fladen in den Händen vorzuformen und sie erst dann auf einer mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz auszurollen. Dadurch gelingt es eher, dass die Fladen auch wirklich schön rund werden. Backpapier oder ähnliches wirkt hindernd und ist bei dieser Teigmischung auch nicht erforderlich. Bei genauer Einhaltung der Mengenangaben lassen sich die Fladen problemlos zu einer Tortilla-Größe von 14-15 cm Durchmesser ausrollen.

### Tortillas (Originalrezept)

250 g Maismehl Instant Masa Harina  
1 El Schweineschmalz; oder Öl  
1 c ; Wasser; lauwarm  
1 Prise Salz

Das Mehl wird mit Wasser und dem Schmalz oder Öl zu einem festen, geschmeidigen Teig verrührt und mit einer Prise Salz gewürzt. Wichtig ist, dass der Teig nicht mehr klebt. Dann den Teig zu einem Laib formen und ca. 30 min. zugedeckt ruhen lassen.

Um die Tortillas zu formen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Am einfachsten ist es, den Teig dünn auszurollen und dann etwa 12-15 cm große Scheiben auszustechen. Diese Fladen werden dann in einer ungefetteten Pfanne bei ca. 120 Grad etwa 1 - 2 Minuten pro Seite getrocknet. Dabei bekommen die Tortillas ihre typischen kleinen braun-schwarzen Flecken.

In Alufolie gewickelt können Tortillas im vorgeheizten Backofen für mehrere Stunden warmgehalten werden. Frisch zubereitet schmecken Tortillas am allerbesten.

Sie können jedoch auch im Kühlschrank mehrere Tage gelagert werden. Größere Restmengen friere ich auch Portionsweise ein.

## Tortillas aus Weizenmehl

### Flour Tortillas

- 2 c Weizenmehl
- 1 TI ; Salz
- 1 TI Backpulver
- 1 Ei Schmalz oder Butterschmalz
- 1/2 c ; Warmes Wasser; evtl. mehr

In einer Schüssel Mehl, Salz, Backpulver zusammenmischen. Dann das Fett einarbeiten bis das Mehl die Beschaffenheit von Grieß hat. Nun das Wasser einarbeiten bis sich der Teig zu einem Ball formt. Zunächst eine halbe Tasse und nach Bedarf aber ganz vorsichtig etwas mehr. Der Teig sollte nicht kleben.

Teig in Portionen aufteilen und gleich große Bällchen formen. Diese dann zu einer Tortilla von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

In einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite für 1 1/2 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

13.9.04 Hans60

## Weizenmehltortillas

- 450 g Weizenmehl
- 1 TI Salz
- 1 TI Backpulver
- 1 Ei Schmalz
- 180 ml Kaltes Wasser

Alle trockenen Zutaten vermischen. Das in Stücke geschnittene Schmalz dazugeben. Genügend Wasser für einen festen Teig zufügen. Den fertigen Teig mit Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Am besten schmecken die Tortillas, wenn man sie auf dem Grill über Alufolie gart. Geht das nicht, so schaltet man auf dem E-Herd eine große Platte auf mittlere Hitze und legt einen Bogen Alufolie auf (oder man nimmt eine Pfanne - kein Fett). Nun einen ausgerollten Fladen ca. 1 Minu-

te von jeder Seite bräunen. Dabei bilden sich kleine bis mittlere braune Flecken.

Das ist o.k.

Tortillas lassen sich sehr gut vorbereiten und über eine Woche im Kühlschrank aufbewahren, dann aber:

TIP: Tortillas werden nach der Herstellung sehr schnell hart und können dann nicht mehr gerollt werden ohne dass sie zerbröseln. Um die Teile wieder aufzupeppen, nehme ich meinen Schnellkochtopf mit ein wenig Wasser und Gareinsatz und gare nochmals eine Minute unter Druck. Danach sind sie wirklich klasse.

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)

## Zucchini Champignon Tortilla 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

40 g Zwiebeln

120 g Zucchini

100 g Champignons

1 Ei Öl, z.B. Olivenöl

2 Eier

50 ml Milch

Salz

Pfeffer

50 g Joghurt

20 g saure Sahne

1 Zehe/n Knoblauch

2 Ei Schnittlauch, in Röllchen, fein geschnitten

## Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln, Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, Champignons evtl. halbieren und auch in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl andünsten, Zucchini und Champignons zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. rundherum anbraten. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer glatt rühren und in die Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze leicht braten und fast vollständig stocken lassen, wenden und von der zweiten Seite kurz braten. Inzwischen Joghurt, saure Sahne, eine gepresste Knoblauchzehe und Schnitt-

lauch verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortilla mit der Soße servieren.

Die Tortilla eignet sich in Rauten geschnitten auch als Vorspeise für 4 -6 Personen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.08.02 Sofi

## Tortilla, Fleisch

### Nudel Tortilla 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
200 g chinesische Eiernudeln  
Salz

#### 100 g Schinken, gekochter

1 Zwiebeln  
2 Tomaten  
1 El Olivenöl  
1 große Paprikaschoten, gelbe  
500 g Champignons

#### 4 Eier

1 Zehe/n Knoblauch  
200 g Brokkoli in Röschen

#### 2 El Parmesan, gerieben

### Zubereitung

Die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen, sieben und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, die Paprikaschote putzen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Champignons abbürsten, Stiele etwas kürzen und vierteln. Die Eier verquirlen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und die Schinkenstreifen darin anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, die zerdrückte Knoblauchzehe und das restliche Gemüse außer den Tomaten zugeben und unter ständigem Wenden 5 min. garen.

Die Nudeln zugeben und kross anbraten. Die Tomaten untermischen, vorgeschlagene Eier darüber gießen und stocken lassen.



Die Nudeltortilla auf Tellern verteilen und großzügig mit Reibekäse oder Parmesan bestreuen. Tipp: Sie können auch im Backofen garen - das dauert aber länger.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.12.03 Camill

## Katalanische Tortilla 5 Ei M

Zutaten für 3 Portionen

3 Kartoffeln

4 Ei Butter

1.5 TI Salz

¼ TI Pfeffer, weiß

5 Eier

3 Ei Sahne

1 Zwiebeln

½ TI Paprikapulver, mild

150 g Salami oder Chorizos

50 g Käse, gerieben

2 Ei Petersilie oder Schnittlauch, gehackt

## Zubereitung

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Küchenkrepp trocknen. Die Kartoffelwürfel mit 2 Ei Butter in einer großen Pfanne goldbraun und knusprig braten. 1/2 TI Salz und etwas Pfeffer darüber streuen. Eier mit Sahne, geriebener Zwiebel und dem Rest der Gewürze verquirlen. Restliche Butter in der Pfanne schmelzen, Eier über die Kartoffeln gießen und Wurstscheibchen auf der Eimasse verteilen. Käse und Petersilie/Schnittlauch darüber streuen und die Tortilla noch ein paar Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.08.05 hemet-nisut-weret

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Mittwoch, 22. Februar 2006

**Hinweis Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

Mittwoch, 22. Februar 2006

Mit freundlichen Grüßen

**Hinweis für Word**

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,  
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-  
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans